Préface

Très chère cliente et très cher client de Genius,

En général, la préparation d'un repas du début jusqu'à la fin prend beaucoup de temps. Il faut découper, râper, couper en cubes, laver, essorer, conserver au frais, dresser et pour finir, servir..... Cela prend non seulement beaucoup de temps, mais nécessite aussi de nombreux appareils culinaires, couteaux, plats, planches à découper et autres, que l'on n'a pas toujours à portée de la main et qui prennent beaucoup de place dans la cuisine.
Avec le Chef Saladier de la maison Genius vous disposez d'un système génial pour la préparation des salades, des légumes, des fruits et de nombreux autres plats. Vous trouverez à la suite de nombreuses recettes gourmandes et vitales, qui se laissent préparer en un tour de main avec le Chef Saladier. Qu'il s'agisse de salades gourmandes ou de fruits avec des ingrédients les plus divers, de potages, de ragoûts, de légumes ou de plats comme les gratins, woks, desserts ou pâtisseries, avec le Chef Saladier la découpe et la préparation des plats fait vraiment plaisir. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir en cuisinant et un bon appétit !

Votre Genius-Team

Contenu

Préface 1
Informations de produit 3

Recettes

Soupes

Soupe à l'oignon 8
Soupe de légumes asiatique 8
Minestrone 9

Salades

Salade du chef au thon 10
Salade verte à la mangue 11
Salade de tomates, de courgettes et de feta 12
Salade américaine 13
Salade en couches 14
Salade grecque 15
Salade César au poulet 16
Salade de légumes 17
Salade mêlée 18
Salade de chou chinois avec des mandarines 19
Salades d'agrumes et de chicorée 19
Salade de courgettes marinée 20
Salade d'épinards au parmesan 21
Salade Waldorf 21
Salade taco 22
Salade fraîche de nouilles et de légumes 23
Salade de pommes de terre avec des poivrons 24
Salade rapide de mortadelle 25
Salade aux œufs 25
Salade de poulet à l'avocat 26
Salade de hareng 27
Salade italienne de pain 28

Plats principaux

Pavé de bœuf avec courgettes 29
Goulache « tzigane » 30
Poulet à la poêle avec légumes rôtis 31
Truites aux légumes à la cocotte en terre « Römertopf » 32
Crevettes au curry « Mandala » 33
Gratin de pommes de terre au jambon 34
Gratin de potiron et de courgettes 34
Gratin de légumes 35
Tarte à l'oignon 36
Légumes gratinés avec farfalle sauce balsamique 37
Penne alla pizzaïola 38
Risotto aux champignons et tomates 39
Jambalaya Louisiane de Beau 40
Poêlée de légumes avec du riz 41
Quinoa méditerranéen 42
Légumes variés au wok 43
Omelettes fourrées au fromage de chèvre 44
Baguette à l'ail et la tomate 44

Desserts

Salade de fruits frais 45
Glace au fruits flambés 45
Salade de fruits « Caraïbes » 46
Croquants de pommes de maman 46
Strudel aux pommes 47
Gâteau à la salade de fruits 48

Manuel d'utilisation COUVERCLE DE DECOUPE SALADIER CHEF :

①

Poser le couvercle de découpe sur le saladier, les fermetures vers le haut. Placer les agrafes de fixation sur le bord du saladier, ensuite appuyer sur les fermetures jusqu'à ce qu'elles s'encliquent.

②

Ouvrir le poussoir de découpe pour insérer la grille de découpe. Pour cela insérer la grille de découpe par le côté opposé à la poignée dans l'ouverture de façon à ce qu'elle s'appuie devant la traverse sur le cadre du couvercle de découpe. Ensuite appuyer la grille de découpe par la poignée arrondie pour qu'elle repose à plat sur le cadre.

Attention !
Ne pas tenir le Chef Saladier par la poignée située derrière le poussoir de découpe, lorsque vous ouvrez celui-ci, car vous courez le risque de vous coincer les doigts (danger de blessure).

③

Poser les produits à découper sur la grille. Pour les morceaux plus grands ou ceux qui doivent être coupés debout, les tenir avec la main et appuyer légèrement le poussoir de découpe pour éviter un glissement des produits. Poser les produits ayant une peau, comme les poivrons, les pommes ou les poires toujours avec la peau en bas sur la grille de découpe. Vous couperez ainsi plus facilement.

④

Poser les deux mains sur le poussoir de découpe et appuyer fortement, jusqu'à ce qu'il soit complètement enfoncé dans le couvercle et que les produits à découper tombent dans le saladier. Terminé ! Pour continuer à couper, ouvrir l'élément de découpe et placer de nouveau les produits à découper.

⑤

Pour retirer le couvercle ouvrir les fermetures de la façon suivante : Soulever les fermetures sur le dessus du couvercle. Puis décoincer les agrafes du bord du saladier et soulever le couvercle de découpe.

Informations de produit

Attention – grilles de découpe !

- En plaçant la grille de découpe veillez à ce que la poignée arrondie montre vers le haut. Dans la bonne position, la grille de découpe repose à plat dans le couvercle, le côté vert montre vers le haute (voir également l'étiquette sur le couvercle de découpe). Pour retirer la grille de découpe soulever la légèrement par la poignée.
- Les grilles de découpes doivent toujours être conservées avec leurs couvercles de protection. Les lames sont ainsi protégées et restent plus longtemps bien aiguisées et le risque de blessure avec les lames est ainsi évité. Veiller à ce que les couvercles de protection soient placés sur le bon côté de la grille de découpe, de façon à ce que la poignée arrondie se glisse dans les fentes prévues sur le couvercle de protection (voir l'étiquette sur le couvercle de protection).

Conseils :

- Trempez les grilles de découpe dans l'eau avant de commencer. Les couteaux humides coupent plus vite avec moins d'efforts. Pendant la découpe, les lames restent humides par l'humidité des légumes, etc.
- Pour couper des cubes, poser les produits à plat sur la grille de découpe. Pour une soupe de pommes de terre par exemple, couper les pommes de terre d'abord en tranches épaisses. Pour couper en cubes vous pouvez placer les tranches en plusieurs couches sur la grille de découpe. Vous pouvez procéder de la même façon avec des concombres, courgettes, etc.
- Pour couper des bâtonnets, comme p. ex. les frites, posez les pommes de terre debout sur la grille de découpe. Vous pouvez couper ainsi des bâtonnets de cornichons, de carottes, de pommes etc. pour les déguster avec un dip.

Auto-nettoyage :

Le poussoir de découpe du Chef Saladier est équipé d'une fonction autonettoyante. Fermez le poussoir de découpe et appuyez sur le bouton (« Push ») situé sur le dessus du poussoir. La grille de nettoyage transparente est automatiquement poussée vers le bas et nettoie parfaitement les éléments du poussoir des plus petits restes.

Attention !

La grille de découpe doit être enlevée du couvercle avant d'activer la fonction d'auto-nettoyage. Sinon, la fonction d'auto-nettoyage ne peut pas être effectuée. De plus, les lames peuvent s'émousser et la grille de nettoyage peut être endommagée.

BROSSE DE NETTOYAGE

La brosse de nettoyage permet de nettoyer facilement les grilles de découpes et le poussoir. La brosse de nettoyage dispose de deux faces différentes :

- Les soies permettent de brosser le poussoir ou les grilles de découpe. Pour le nettoyage de la grille de découpe, utiliser la brosse du côté non coupant de la grille afin d'éviter d'abimer les soies par les lames tranchantes.
- Avec le petit tampon vous pouvez nettoyer facilement les espaces entre les lames des restes de produit. Veiller ici aussi à n'utiliser le tampon que du côté non coupant des grilles afin de ne pas abimer les lames.

Informations de produit

Grille de découpe Ecartement des lames		Exemple d'utilisation
Grille de découpe pour petits dés ou tranches fines		
1a Grille de découpe pour petits dés / bâtonnets.	6 x 6 mm	■ Echalotes, ail, oignons, piments, pour les dips, comme p. ex. les salsas ou les sauces ■ Saucisses pour la salade de mortadelle ou les gratins ■ Concombres, champignons, carottes, courgettes, pommes de terre, tomates pour les plats de légumes
1b Grille de découpe pour tranches fines	6 x 18 mm	
Grille de découpe pour dés de taille moyenne		
2 Grille de découpe pour dés ou bâtonnets de taille moyenne	12 x 12 mm	■ Pommes de terre crues pour les frites ou cuites pour les salades. ■ Concombres, poivrons, oignons, tomates, carottes, courgettes, poireaux, chou-rave, céleri, radis, potirons, champignons pour salades, plats de légumes ou les soupes ■ Œufs durs, jambon blanc et mortadelle pour les salades ■ Fromage, comme le feta ou la mozzarelle pour les plats méditerranéens ■ Pommes, poires, pêches, abricots, fraises ou bananes pour les salades de fruits
Grille de découpe pour tranches épaisses		
3 Grille de découpe pour tranches épaisses	12 x 48 mm	■ Laitue d'hiver, radicchio, laitue romaine, chicorée, chou rouge, blanc ou chinois pour les salades ■ Poivrons, jambon blanc, champignons, pommes de terre ou courgettes pour les ragoûts et les gratins ■ Pommes, bananes, poires, ananas, melon ou papaye pour les salades de fruits ■ Blanc de poulet cuit pour les salades
Grille de découpe pour les dés de grande taille		
4 Grille de découpe pour les dés ou morceaux de grande taille	24 x 24 mm	■ Laitue d'hiver, radicchio, laitue romaine, chicorée, chou rouge, blanc ou chinois ■ Oignons, poivrons, potirons, champignons, pommes de terre, concombres, courgettes pour les salades et les plats de légumes ou les soupes ■ Blanc de poulet pour les salades ■ Pommes, poires, pêches, abricots, ananas, melon, papayes, mangues ou bananes pour les salades de fruits

Il est possible que le Chef Saladier, que vous avez acheté, ne comporte pas toutes les grilles de découpe indiquées ci-dessus. Bien sûr, les plats décrits dans ce livre de recette se laissent préparer avec des grilles de découpe d'autres tailles. Veuillez tenir compte du fait qu'une taille de découpe plus petite diminue le temps de cuisson indiqué et une taille plus grande allonge cette durée. Vous pouvez bien sûr acquérir chaque grille de découpe séparément sous **www.salat-chef.de** ou sur **bestofshopping.tv / bestofshopping.be**.

Manuel d'utilisation COUVERCLE ESSORAGE CHEF SALADIER :

①

Placer les produits lavés dans l'égouttoir et puis dans le saladier haut.

②

Poser le couvercle d'essorage sur le saladier, les fermetures vers le haut. Placer les pattes de fixation sur le bord du saladier, ensuite appuyer sur les fermetures jusqu'à ce qu'elles s'encliquent. Le couvercle d'essorage est maintenant bien fixé sur le saladier – l'essorage peut commencer !

③

Sortir la poignée ronde du couvercle et la placer en position verticale. Ensuite tourner avec la poignée la partie intérieure du couvercle, en tenant le Chef Saladier avec l'autre main.

④

Pour terminer l'essorage, appuyer sur le bouton « STOP » sur le dessus du couvercle d'essorage jusqu'à ce que l'égouttoir à l'intérieur soit complètement arrêté.

⑤ Vous pouvez facilement enlever l'eau d'essorage par l'ouverture prévue sur le couvercle d'essorage.

⑥ Ouvrir les fermetures du couvercle d'essorage de la façon suivante : soulever les fermetures sur dessus du couvercle d'essorage. Puis enlever les agrafes du bord du saladier et soulever le couvercle d'essorage. Maintenant vous pouvez enlever les produits essorés de l'égouttoir.

Le petit égouttoir est utilisé de la même manière.
Les deux égouttoirs ne peuvent être utilisés qu'avec le grand saladier (6,9 l) du Chef Saladier.

Informations de produit

Possibilités d'utilisation

Grand égouttoir:
- Salades comme par exemple laitue d'hiver, radicchio, laitue romaine, chicorée, chou rouge, blanc ou chinois
- Toutes les sortes de pâtes
- Légumes cuits, comme p. ex. pommes de terre, carottes, chou-rave, brocoli etc.

Petit égouttoir:
- Petits fruits ou baies, comme les fraises, framboises, mûres, etc.
- Conserves comme p. ex. les haricots, carottes, maïs ou champignons
- Herbes fraîches
- Fruits de mer (p. ex. crevettes, moules, crabes) et beaucoup d'autres choses.

Les égouttoirs sont aussi idéaux pour égoutter les pâtes, pommes de terre, conserves, etc.

Entretien et nettoyage

Nettoyer par principe toutes les parties du système Chef Saladier avant la première utilisation et après toute utilisation. Toutes les parties peuvent être nettoyées sous l'eau courante et avec un produit usuel pour vaisselle. Le couvercle coupe légume avec son poussoir amovible, le saladier et les grilles de découpe peuvent aller aussi au lave-vaisselle.
Pour le nettoyage démonter le couvercle de découpe de la façon suivante :

①

Ouvrir le poussoir à 90° (position verticale) et le tirer vers le haut de façon à le sortir de sa fixation.

② Ensuite débloquer les fixations du couvercle de découpe et l'enlever du saladier (voir ci-dessus).

③ Enlever l'amortisseur en silicone en haut de l'emporte pièce et laver le sous l'eau courante. Replacer le joint en silicone dans la rainure après avoir nettoyer l'emporte pièce. Si de l'eau rentre dans l'emporte pièce, celle-ci peut s'écouler par les deux ouvertures (cachées par le joint en silicone). Pour cela laisser s'égoutter l'emporte pièce en plaçant les deux ouvertures vers le bas.

COUVERCLE FRAICHEUR

Pour tenir au frais, conserver ou transporter vos salades ou autres mets, vous pouvez fermer le saladier avec le couvercle fraîcheur fournis. Grace au joint en silicone vos mets sont conservés à l'abri de l'air et garde leurs aromes.

Soupe à l'oignon

Ingrédients pour 4 personnes :
450 g d'oignons
50 g de beurre
1 cuillère à soupe d'huile
1 l de bouillon de viande
50 ml de vin blanc
sel
poivre fraîchement moulu
1 gousse d'ail
tranches de pain blanc
fromage

Préparation :
Eplucher les oignons, les couper en deux et puis en cubes avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Faire fondre le beurre et l'huile dans une casserole, ajouter les cubes d'oignon et les faire cuire à feu modéré jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis. Verser le bouillon de viande dans la casserole et faire cuire le tout pendant environ 15 minutes. Ajouter le vin blanc, assaisonner la soupe avec du sel et du poivre et faire mijoter encore 5–10 minutes. Eplucher l'ail et enlever le germe. Faire griller les tranches de pain blanc, les frotter avec de l'ail et puis les couper en diagonal. Verser la soupe dans les assiettes et poser au milieu une tranche de pain. Râper le fromage grossièrement avec la râpe double sur le pain et faire gratiner au four préchauffé, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bien doré. Servir immédiatement.

Soupe de légumes asiatique

Ingrédients pour 4 personnes :
50 g de jambon blanc
1 petit oignon
1 carotte
1 céleri
½ poivron rouge
½ poivron vert
25 g de champignons chinois trempés
1 piment
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
50 g de nouilles chinoises
3 cuillères à soupe de vinaigre
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 l de bouillon de viande
sel
poivre fraîchement moulu

Préparation :
Couper le jambon blanc en juliennes (grille de découpe 3). Eplucher l'oignon et la carotte, les couper en deux dans le sens de la longueur et puis en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Eplucher le céleri et le couper en rondelles. Couper en deux les poivrons, enlever la queue et les graines et les laver. Egoutter les champignons et les presser un peu. Couper en dés le céleri, le poivron et les champignons avec le Chef Saladier (grille de découpe 4). Couper en deux le piment, enlever les graines, le laver et le couper en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Faire chauffer l'huile de sésame dans une poêle et faire revenir les dés de piment. Faire revenir brièvement les juliennes de jambon. Ajouter les dés de légumes et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien blondis. Ajouter finalement les nouilles chinoises, le vinaigre, la sauce soja et le bouillon de viande et faire mijoter le tout pendant 5 minutes. Assaisonner à la fin avec du sel et du poivre et servir.

Minestrone

Ingrédients pour 4 personnes :

250 g d'haricots
1 petit chou de milan
3 pommes de terre
3 carottes
2 blancs de poireau
2 gousses d'ail
1 branche de céleri
1 bouquet de persil frais
3 feuilles de sauge
30 g de beurre
50 g de lardon coupé en dés
2 l de bouillon de légumes
sel
poivre du moulin
100 g de parmesan râpé

Préparation :

Couvrir les haricots avec de l'eau froide et laisser tremper pendant la nuit. Egoutter l'eau, mettre les haricots dans une grande casserole, couvrir de nouveau avec de l'eau froide, saler et porter à ébullition. Faire cuire les haricots pendant 90 minutes, puis les verser dans l'égouttoir et laisser égoutter.
Couper en deux le chou de milan, enlever le trognon et couper en juliennes avec le Chef Saladier (grille de découpe 3). Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles d'un doigt d'épaisseur. Eplucher les carottes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Nettoyer et laver le poireau et le couper en morceaux de 10 cm de longueur. Couper en dés les pommes de terre, les carottes et le poireau avec le Chef Saladier (grille de découpe 2) Eplucher l'ail, enlever son germe dur et couper en deux sur la longueur. Couper en dés fins avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Laver les feuilles de céleri, de persil et de sauge, les mettre dans le petit égouttoir et les essorer dans le Chef Saladier. Puis hacher finement.
Faire chauffer le beurre dans une casserole et cuire les dés de lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien blondis. Ajouter les légumes (sauf les pommes de terre), l'ail et les herbes et les étuver brièvement. Ajouter le bouillon chaud, saler, poivrer et porter à ébullition. Puis ajouter les cubes de pommes de terre et faire cuire la soupe à feu doux pendant 30 minutes. Puis ajouter les haricots et laisser mijoter le minestrone pendant 15 minutes. Assaisonner à la fin avec du sel et du poivre et râper finement le parmesan par dessus avec la râpe double.

Salade du chef au thon

Ingrédients pour 4 personnes :

2 boîtes de thon (a 140 g)
100 g de graines de maïs (en boîte)
1 petite laitue d'hiver
1 poivron jaune
½ concombre
80 g de jambon blanc
100 g de tomates cerises
4 œufs durs

Pour le dressing :
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à soupe de jus de citron
3 cuillères à soupe de jus d'orange
3 cuillères à soupe de yaourt nature
2 cuillères à soupe de crème de salade
sel
poivre noir

Préparation :

Faire égoutter le thon. Verser le maïs dans le petit égouttoir et essorer. Emietter le thon avec une fourchette. Nettoyer la laitue d'hiver et la couper en juliennes avec le Chef Saladier (grille de découpe 3), la laver dans le grand égouttoir et essorer avec le Chef Saladier. Egoutter l'eau et mettre la salade dans le grand Chef Saladier. Laver, nettoyer et couper en deux le poivron. Laver et sécher le concombre, le couper en morceaux d'environ 10 cm et dans le sens de la longueur. Couper les moitiés de poivrons avec le Chef Saladier en petits dés (grille de découpe 2) et les moitiés de concombre en demis tranches (grille de découpe 1b) directement sur la salade. Couper le jambon blanc en bâtonnets (grille de découpe 2) également directement sur la salade. Laver les tomates cerises. Les couper en deux ou en quatre et enlever la base des tiges. Ajouter les tomates avec le thon et le maïs également dans le Chef saladier. Peler les œufs et les couper en quatre.
Mélanger pour le dressing le vinaigre avec du jus de citron ou d'orange, le yaourt et la crème de salade. Bien assaisonner le dressing avec du sel et du poivre et mélanger avec la salade. Puis décorer la salade avec les quartiers d'œuf.

Salade verte à la mangue

Ingrédients pour 4 personnes :

½ lollo rossa (laitue)
½ chicorée frisée
100 g de roquette
1 bouquet de feuilles de coriandre
1 mangue
2 avocats

Pour la vinaigrette :
2 petites échalotes
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
1 pincée de sel
1 pincée de poivre blanc
45–50 ml d'huile de colza

Préparation :

Laver les salades et les couper avec le Chef Saladier (grille de découpe 4). Puis les laver et essorer avec le Chef Saladier. Egoutter l'eau et mettre la salade dans le grand Chef Saladier. Laver la coriandre, la sécher en secouant et l'effeuiller. Eplucher la mangue, la couper en deux et enlever le noyau. Couper les avocats en deux, enlever les noyaux et éplucher les moitiés d'avocats. Couper en dés les moitiés de mangue et d'avocat avec le Chef Saladier directement sur la salade (grille de découpe 2). Ajouter également les feuilles de coriandre à la salade.
Pour la vinaigrette, éplucher les échalotes, les couper en deux et puis en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Mélanger le vinaigre avec le sel et le poivre. Incorporer l'huile de colza cuillère par cuillère avec un fouet. Ajouter les dés d'échalotes et les incorporer. Mélanger le dressing avec précaution avec la salade et servir aussitôt.

Salade de tomates, de courgettes et de feta

Ingrédients pour 4 personnes :

1 petit oignon
1 gousse d'ail
300 g de petites courgettes
250 g de tomates cerises
2 cuillères à soupe de graines de tournesol
½ bouquet de persil plat
1 cuillère à soupe de feuilles de menthe fraîche
150 g de fromage feta (fromage de brebis)

Pour le dressing :
3 cuillères à soupe de jus de citron
50 ml d'huile d'olive
1 pincée de sucre
sel
poivre noir
quelques feuilles de menthe fraîches pour décorer

Préparation :

Eplucher l'oignon et l'ail, les couper en deux et puis en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Laver, sécher et nettoyer les courgettes et les râper avec la râpe double sur l'ail et les oignons. Laver les tomates cerise, les couper en deux et les mettre dans le saladier. Faire griller les graines de tournesol dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, laisser refroidir et mettre dans le saladier. Laver le persil, sécher en secouant, effeuiller et ajouter aux autres ingrédients. Laver la menthe, hacher finement et ajouter dans le saladier, puis bien mélanger le tout. Pour le dressing mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive, le sucre, le sel et le poivre. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger. Fermer le saladier avec le couvercle fraîcheur et faire mariner la salade pendant 15 minutes. Couper le feta en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2) et parsemer sur la salade. Décorer la salade avec quelques feuilles de menthe et servir.

Conseil :

Remplacer les graines de tournesol par des olives noires coupées en petits dés.

Salade américaine

Ingrédients pour 4 personnes :

2 œufs
1 boîte de maïs (env. 285 g)
150 g de tomates cerises
1 poivron orange
½ concombre
1 oignon rouge
½ laitue d'hiver
150 g de bacon en tranches

Pour le dressing :
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
sel
poivre noir
1–2 cuillères à café de moutarde de Dijon
1–2 cuillères à café de miel liquide
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Faire cuire les œufs 10–12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient durs. Entretemps verser le maïs dans le petit égouttoir et l'essorer avec le Chef Saladier. Laver les tomates cerises et les couper en deux. Retirer les œufs de l'eau bouillante, les choquer à l'eau froide, les éplucher et les couper en morceaux avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Laver, nettoyer et couper en deux le poivron. Laver et sécher le concombre. Eplucher les oignons et les couper en deux.

Nettoyer la laitue d'hiver, la couper en juliennes avec le Chef Saladier (grille de découpe 3), laver et essorer avec l'égouttoir du Chef Saladier. Egoutter l'eau et mettre la salade sèche dans le grand saladier du Chef Saladier. Couper les moitiés d'oignon en juliennes directement sur la salade (grille de découpe 1b). Couper également en dés directement sur la salade les moitiés de poivron et de concombre (grille de découpe 2). Ajouter le maïs et les tomates cerises. Pour le dressing, mélanger le vinaigre avec le sel, le poivre, la moutarde et le miel. Incorporer peu à peu l'huile d'olive avec le fouet.

Faire chauffer une poêle. Faire frire le bacon de façon à ce qu'il soit bien croustillant et doré, puis le laisser égoutter sur un papier de cuisine. Bien mélanger la salade avec le dressing, garnir avec les œufs et les tranches de bacon.

Salade en couches

Ingrédients pour 8 personnes :

2 petites laitues d'hiver
2 poivrons jaunes
2 poivrons rouges
300 g de fromage feta (fromage de brebis)
1 grand concombre
2 carottes
5 tranches de pain de mie
40 g de beurre

Pour le dressing :
150 g de mayonnaise
2 cuillères à soupe de sucre de canne
ail en poudre
poudre de curry
sel

Préparation :

Nettoyer la salade, enlever le trognon et couper en petits morceaux avec le Chef Saladier (grille de découpe 4). Laver les morceaux dans le grand égouttoir et bien essorer avec le Chef Saladier. Placer la moitié de la laitue d'hiver dans le fond du grand saladier du Chef Saladier. Couper en deux les poivrons, enlever les graines et la queue. Puis les couper directement avec le Chef Saladier (grille de découpe 3) sur la salade. Repartir les juliennes de poivrons de façon à obtenir une couche régulière. Couper le feta en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2) et parsemer sur la salade de façon régulière. Laver et sécher le concombre, le couper en morceaux d'environ 10 cm de longueur. Couper en dés directement sur la salade (grille de découpe 2). Repartir le concombre régulièrement et couvrir avec la laitue d'hiver restante. Eplucher les carottes et les râper grossièrement avec la râpe double sur la salade.
Empiler les tranches de pain de mie, couper la croûte et couper les tranches de pain avec le Chef Saladier en petits cubes (grille de découpe 2). Faire chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive, ajouter les cubes de pain et les faire bien dorer en remuant. Retirer les croûtons de la poêle et les réserver. Pour le dressing mélanger la mayonnaise, le sucre de canne, l'ail en poudre et la poudre de curry (selon votre goût) et répartir régulièrement sur la dernière couche de salade. Fermer le saladier avec le couvercle fraîcheur et laisser reposer au minimum pendant 2 heures au réfrigérateur. Parsemer avec les croûtons avant de servir.

Conseil :

La salade en couches est meilleure si on la laisse reposer une nuit au réfrigérateur.

Salade grecque

Ingrédients pour 4 personnes :

½ concombre
4 belles tomates mûres
1 poivron vert
1 poivron jaune
1 grand oignon blanc
200 g de fromage de brebis grecque
16 olives noires

Pour la marinade :
2 gousses d'ail
sel
poivre fraîchement moulu
4 cuillères à soupe de vinaigre vin
jus d'un ½ citron
8 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Laver et sécher le concombre, le couper en morceaux d'environ 10 cm et dans le sens de la longueur. Laver les tomates et retirer la base des queues. Couper les poivrons en deux, enlever les queues et les graines, puis les laver et couper en quatre. Eplucher l'oignon et le couper en deux. Couper en dés directement dans le saladier tous les légumes et le fromage de brebis avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Ajouter les olives noires. Pour la marinade éplucher l'ail, enlever son germe et couper en deux. Couper en petits cubes avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Ajouter du sel et du poivre et mélanger avec le vinaigre de vin et le jus de citron. Incorporer en remuant peu à peu l'huile d'olive et verser la marinade sur la salade. Bien mélanger. Laisser reposer la salade grecque avant de servir, mélanger encore une fois et assaisonner.

Conseil :

La salade grecque se combine très bien avec une fougasse chaude et du tzatziki.

Salade César au poulet

Ingrédients pour 4 personnes :

2 cœurs de salade (romaine)
1 poignée de feuilles de betterave rouge
1 poignée de salade de roquette
5 tranches de pain de mie
½ gousse de piment rouge
2 gousses d'ail
40 g de beurre
sel
poivre noir
3 filets de poulet
80 g de parmesan

Pour le dressing :
2–3 cuillères à soupe d'huile végétale
1 jaune d'œuf
1 cuillère à café de moutarde
un peu de sauce Worcester
1 cuillère à soupe de jus de citron
100 ml d'huile d'olive douce

Préparation :

Couper les cœurs de salade en morceaux avec le Chef Saladier (grille de découpe 4). Eplucher les feuilles de betterave rouge et de la roquette et enlever les troncs. Puis laver toutes les salades et les essorer avec le Chef Saladier. Egoutter l'eau et mettre la salade dans le grand saladier du Chef Saladier. Empiler les tranches de pain de mie, couper la croûte et couper les tranches de pain avec le Chef Saladier en petits cubes (grille de découpe 2) dans le petit saladier. Couper en deux le piment, enlever les graines, le laver et le couper en juliennes (grille de découpe 1b). Eplucher l'ail et couper en quatre. Faire chauffer l'ail et le piment dans du beurre dans une poêle antiadhésive. Dès que le beurre s'émousse, ajouter les cubes de pain et rôtir en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saler et poivrer les croûtons, les retirer de la poêle et réserver.

Assaisonner les filets de poulet avec du sel et du poivre. Faire chauffer l'huile végétale dans une poêle antiadhésive et rôtir les filets de poulet sur les deux côtes environ 6 minutes. Mélanger le jaune d'œuf, la sauce Worcester et le jus de citron. Incorporer peu à peu l'huile d'olive avec le fouet. Le cas échéant diluer avec quelques gouttes d'eau. Mélanger la salade avec le dressing et répartir immédiatement sur 4 assiettes. Couper les filets de poulet avec le Chef Saladier en bâtonnets (grille de découpe 3) et dresser avec les croûtons sur la salade. A la fin râper le parmesan avec la râpe double sur la salade.

Salade de légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de brocoli
200 g de carottes
1 petit oignon rouge
150 g de petits champignons de Paris
1 cuillère à soupe de jus de citron
40 g de graines de tournesol

Pour le dressing :
2 jaunes œufs durs
1 cuillère à café de moutarde de Dijon
3 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
sel
poivre blanc
50 ml d'huile de carthame
1–2 cuillères à soupe de vin blanc

Préparation :

Nettoyer le brocoli, séparer les bouquets des tiges. Eplucher les tiges de brocoli. Nettoyer et laver les carottes et les couper en morceaux de 3–4 cm de longueur. Mettre le brocoli et les carottes séparément dans un cuit vapeur et cuire à point pendant 8 à 12 minutes. Eplucher les oignons et les couper en deux. Nettoyer les champignons, les couper en tranches avec le Chef Saladier (grille de découpe 1b) et mélanger dans le saladier avec le jus de citron. Couper les moitiés d'oignons et les bouquets de brocoli en tranches (grille de découpe 1b) dans le même saladier. Râper grossièrement les tiges de brocoli et les carottes cuits à la vapeur sur les autres ingrédients.
Faire griller les graines de tournesol dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et laisser refroidir. Puis ajouter aux autres ingrédients de la salade et mélanger le tout. Pour le dressing mélanger le jaune d'œuf avec la moutarde et le vinaigre. Bien assaisonner avec du sel et du poivre. Incorporer l'huile de carthame avec un fouet. Eventuellement diluer avec le vin blanc. Mélanger le dressing avec la salade. Fermer le Chef Saladier avec le couvercle fraîcheur. Laisser mariner la salade avant de servir au minimum pendant 30 minutes.

Salade mêlée

Ingrédients pour 4 personnes :

800 ml de bouillon de poule
450 g de filet de poulet
3 œufs
8 tranches de bacon
3 tomates
2 avocats
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 botte d'oignons printaniers
125 g de roquefort
1 laitue romaine

Pour le dressing :
2 gousses d'ail
50 g de crème aigre
50 g de mayonnaise
100 ml de babeurre
1/4 de cuillère à café de poudre de paprika
1 cuillère à café de moutarde
1 pincée de sucre
sel
poivre noir

Préparation :

Porter à ébullition le bouillon dans une casserole. Laver et sécher les filets de poulet et les faire mijoter dans le bouillon pendant 15 minutes. Puis retirer le poulet et le laisser refroidir. Faire cuire les œufs 10–12 minutes, les retirer et choquer à l'eau froide et les éplucher.

Couper en dés la viande de poulet (grille de découpe 4) et les œufs (grille de découpe 2) avec le Chef Saladier. Faire revenir le bacon dans un poêle jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant et doré, puis le retirer. le faire égoutter sur du papier de cuisine et le couper grossièrement. Laver les tomates, enlever leurs tiges, les couper en deux et enlever les graines. Couper les avocats en deux, enlever les noyaux et éplucher. Couper en dés les tomates et les avocats avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Bien mélanger les dés d'avocat avec le jus de citron. Laver et nettoyer les oignons printaniers et les couper en fines rondelles (grille de découpe 1b). Emietter le roquefort. Nettoyer la laitue romaine, l'éplucher en petits morceaux, la laver et l'essorer avec le Chef Saladier.

Repartir la salade sur les assiettes. Dresser les œufs et les dés d'avocats, la viande de poulet, les dés de tomates et les oignons printaniers, le fromage et le bacon sur les feuilles de salade.

Pour le dressing éplucher l'ail, le couper en deux et puis en petits dés (grille de découpe 1a). Mélanger avec un mixeur avec la crème aigre, la mayonnaise, le babeurre, la poudre de paprika, la moutarde, le sel et le poivre. Servir le dressing à côté de la salade.

Salade de chou chinois avec des mandarines

Ingrédients pour 4 personnes :
½ chou chinois (env. 350 g)
2 mandarines
50 g de noix
50 g d'airelles séchées (ou raisins)
1 limette
1 cuillère à soupe d'huile de noix
150 g de crème liquide
1 cuillère à soupe de mélasse de pomme
150 g de fromage blanc granuleux
1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée

Préparation :
Nettoyer le chou chinois, le couper en juliennes avec le Chef Saladier (grille de découpe 3), laver et essorer avec le grand égouttoir du Chef Saladier. Egoutter l'eau et mettre les juliennes de salade dans le Chef Saladier. Eplucher les mandarines, les fileter et les couper directement sur les juliennes de chou chinois avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Hacher grossièrement les noix et les airelles, les ajouter à la salade et mélanger. Presser la limette. Pour le dressing mélanger l'huile avec la crème, la mélasse de pomme et le jus de limette. Mélanger le dressing avec la salade. Mélanger le fromage blanc granuleux avec la menthe et incorporer à la salade.

Salades d'agrumes et de chicorée

Ingrédients pour 4 personnes :
½ tête de chicorée (ou escariole)
½ bouquet de cerfeuil
1 échalote
1 pamplemousse rose
2 oranges

Pour le dressing :
50 g de bleu
50 ml d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
¼ de cuillère à café de sel
¼ de cuillère à café de poivre noir

Préparation :
Nettoyer la salade, la couper en petits morceaux avec le Chef Saladier (grille de découpe 3), laver dans le grand égouttoir et l'essorer avec le Chef Saladier. Egoutter l'eau et mettre les juliennes de salade dans le Chef Saladier. Laver le cerfeuil, le sécher en secouant et l'effeuiller. Eplucher l'échalote, la couper d'abord en deux et puis directement sur la salade avec le Chef Saladier (grille de découpe 1b). Eplucher le pamplemousse et les oranges, les fileter et les couper également en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2) sur la salade.
Pour le dressing écraser le fromage avec l'huile d'olive dans un petit plat. Incorporer le vinaigre, le sel et le poivre. Bien mélanger avec précaution le dressing avec la salade et la moitié du cerfeuil. Dresser la salade sur les assiettes et parsemer avec le restant du cerfeuil.

Salade de courgettes marinée

Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de courgettes
2 tomates de taille moyenne
sel
250 g de champignons frais
2 oignons printaniers
feuilles d'une laitue
125 g de mozzarella
2 cuillères à soupe de basilic haché

Pour le dressing :
1 gousse d'ail
120 ml de vinaigre de vin blanc
70 ml d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de sucre
½ cuillère à café de sel
½ cuillère à café de basilic séché
poivre fraîchement moulu

Préparation :

Eplucher et laver les courgettes et couper en deux dans le sens de la longueur. Verser de l'eau bouillante sur les tomates, les laisser tremper 1–3 minutes et égoutter. Enlever la peau et couper les tomates en deux, enlever la base des tiges. Couper les courgettes et les tomates séparément avec le Chef Saladier (grille de découpe 2) en dés. Faire cuire les dés de courgettes environ 3 minutes dans de l'eau bouillante salée à point. Puis égoutter et verser avec les dés de tomate dans le saladier plat du Chef Saladier. Nettoyer les champignons. Laver et nettoyer les oignons printaniers. Couper les champignons et les oignons printaniers en demis tranches avec le Chef Saladier (grille de découpe 1b) dans le saladier plat. Pour le dressing éplucher l'ail, enlever son germe et le couper en deux. Couper en petits cubes avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a).
Mettre le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive, le sucre, le sel, le basilic, le poivre et les dés d'ail dans un shaker à vinaigrette. Bien fermer le shaker et bien secouer. Verser le dressing sur les courgettes, incorporer délicatement, fermer le saladier avec le couvercle fraicheur et mettre au froid pendant plusieurs heures ou une nuit, tourner de temps en temps. Pour servir égoutter le mélange de courgettes, conserver le dressing et réserver. Assaisonner la salade de courgettes.
Nettoyer et laver les feuilles de laitue et les essorer dans le Chef Saladier. Etaler les feuilles de laitue dans les assiettes et dresser dessus la salade de courgettes. Egoutter la mozzarella et couper en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Parsemer sur la salade et, selon le goût, arroser avec un peu de dressing supplémentaire. Garnir avec le basilic et servir.

Salade d'épinards au parmesan

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de feuilles d'épinard frais
1 pomme acidulée
50 g de noix
80 g de parmesan
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
sel
poivre noir
1 cuillère à café de moutarde
2 cuillères à soupe d'huile de colza
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Laver et préparer les épinards et les essorer avec le Chef Saladier. Egoutter l'eau. Repartir la salade sur les assiettes. Laver, couper en quatre et épépiner la pomme. Couper les quarts de pomme en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Hacher les noix et les ajouter aux pommes. Râper grossièrement avec la râpe double du parmesan dessus et bien mélanger. Pour le dressing, mélanger le vinaigre avec le sel, le poivre, et la moutarde. Incorporer peu à peu l'huile de colza et l'huile d'olive avec le fouet. Mélanger en remuant le dressing avec le mélange pomme-parmesan et repartir sur la salade d'épinards.

Salade Waldorf

Ingrédients pour 4 personnes :

80 g de noix
400 g de céleri
3 pommes rouges acidulées
1 ananas bébé
jus d'un ½ citron
5 abricots séchés
80 g de crème de salade
100 g de crème liquide
½ cuillère à café de sucre
1 pincée de poudre de curry
¼ de cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe de vinaigre de pomme

Préparation :

Faire griller les noix dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, laisser refroidir et hacher grossièrement. Eplucher le céleri et le couper en rondelles d'un doigt d'épaisseur. Laver, sécher, couper en quatre et épépiner les pommes. Eplucher l'ananas généreusement, couper en quatre et enlever le milieu dur. Couper le céleri et les pommes en fines juliennes avec le Chef Salade (grille de découpe 1b). Mélanger immédiatement avec le jus de citron. Couper également en dés dans le même saladier les quarts d'ananas et les abricots séchés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Mélanger tous les ingrédients de salade.
Pour le dressing mélanger la crème de salade avec la crème liquide, le sucre, la poudre de curry, le sel et le vinaigre de pomme. Mélanger le dressing avec la salade. Fermer le saladier avec le couvercle fraîcheur et faire mariner la salade pendant 30 minutes. Assaisonner encore une fois avant de servir.

Salade taco

Ingrédients pour 4 personnes :

½ poivron vert
1 oignon de taille moyenne
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
300 g de viande de bœuf hachée
200 g de tomates en morceaux (en boîte)
sel
poivre noir
¼ cuillère à café de cumin en poudre
1/4 de cuillerée à café de poudre de paprika épicé
80 g de fromage cheddar
4 petites tomates bien fermes
10 olives noires sans noyau
½ bouquet d'oignons printaniers
½ laitue d'hiver
150 g de crème fraîche
80 g de tortilla chips

Préparation :

Laver et nettoyer le poivron printaniers. Eplucher l'oignon et l'ail et couper en deux. Couper en dés le poivron et les oignons avec le Chef Saladier (grille de découpe 2) et les moitiés d'ail (grille de découpe 1a). Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir brièvement à feu doux les dés d'oignon, d'ail et de poivron en remuant. Ajouter la viande hachée et la saisir. Incorporer les tomates en morceaux. Assaisonner la viande hachée avec du sel, du poivre, du cumin et de la poudre de paprika. Laisser cuire la viande sans couvercle à feu doux pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit presque évaporé. Laisser refroidir la viande hachée.
Râper entretemps le fromage grossièrement avec la râpe double. Laver les tomates, les couper en deux, enlever les tiges et couper en cubes avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Couper les olives avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Nettoyer et laver les oignons printaniers et les couper en fines rondelles avec le Chef Salade (grille de découpe 1b).
Nettoyer la laitue d'hiver et la couper en juliennes avec le Chef Saladier (grille de découpe 3), puis la laver et essorer avec le grand égouttoir du Chef Saladier. Egoutter l'eau. Repartir la salade sur des assiettes creuses. Assaisonner encore une fois la viande hachée et la dresser sur la salade. Parsemer la viande hachée d'abord avec le fromage, puis avec les dés de tomates, les olives et finalement avec les oignons printaniers. Remuer la crème fraîche, jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et verser sur la salade. Répartir les tortilla chips tout autour.

Salade fraîche de nouilles et de légumes

Ingrédients pour 2 personnes :

1 grande carotte
1 petite courgette
1 petit chou-rave
50 g de poivron rouge
35 g de mozzarella (ou du gruyère ou du fromage de suisse)
35 g de pâtes « linguine », cassées au milieu
sel
50 g de petits pois
herbes fines pour salades (au choix)

Pour le dressing :
1–2 gousses d'ail
25 g de persil frais
2 cuillères à soupe d'huile neutre
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
12 cuillères à café de moutarde
sel
poivre fraîchement moulu

Préparation :

Eplucher la carotte, éplucher et laver la courgette. Couper la carotte et la courgette en morceaux de 2–3 cm. Eplucher également le chou-rave et le couper en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur, puis couper le tout avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Couper en deux le poivron, enlever la queue et les graines, le laver. Laisser égoutter la mozzarella et couper deux fois dans le sens de la longueur. Couper le poivron et la mozzarella en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2).
Pour le dressing éplucher l'ail, enlever son germe, couper en deux dans le sens de la longueur et puis en petits dés (grille de découpe 1a). Laver le persil, mettre dans le petit égouttoir et essorer avec le Chef Saladier, puis hacher finement avec un couteau. Bien mélanger les dés d'ail, le persil, l'huile, le vinaigre de vin, 2 cuillères à soupe d'eau et la moutarde, bien assaisonner avec du sel et du poivre et réserver.
Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet dans une grande casserole dans de l'eau salée. Ajouter dans les 3–4 dernières minutes de cuisson les juliennes de carottes et de chou-rave. Egoutter dans le grand égouttoir, choquer à l'eau froide et puis essorer dans le Chef Saladier. Mettre dans le grand Chef Saladier. Mélanger les courgettes, les poivrons, les petits pois et la mozzarella avec les pâtes. Ajouter et incorporer le dressing. Assaisonner la salade et servir, éventuellement garnir avec les herbes.

Conseil :

Cette salade délicieuse peut être complétée par des émincés de poulet ou de dinde. Le thon cuit est également idéal pour accompagner la salade de nouilles et de légumes.

Salade de pommes de terre avec des poivrons

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de pommes de terre fermes
4 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
4 cuillères à soupe d'huile végétale neutre
200–250 ml de bouillon de légume
sel
poivre noir du moulin
½ cuillère à café de sucre
1 poivron rouge
½ concombre
1 bouquet d'oignons printaniers
½ bouquet de persil plat

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre pendant 25 minutes, les égoutter dans le grand égouttoir et laisser refroidir. Entretemps mélanger le vinaigre avec l'huile végétale, le bouillon de légume, le sel, le poivre et le sucre dans le grand Chef Saladier. Eplucher les pommes de terre et couper avec le Chef Saladier (grille de découpe 3) en tranches sur le dressing. Bien mélanger le tout et laisser mariner au minimum 30 minutes.

Entretemps couper en quatre, nettoyer et laver le poivron. Laver et sécher le concombre, le couper en morceaux d'environ 10 cm et dans le sens de la longueur. Nettoyer et laver les oignons printaniers et couper les parties blanches et vertes séparément en rondelles avec le Chef Salade (grille de découpe 1b). Réserver les rondelles vertes des oignons printaniers. Couper en moitié les quarts de poivron et de concombre avec le Chef Saladier (grille de découpe 1b). Laver le persil, mettre dans le petit égouttoir et essorer avec le Chef Saladier. Puis hacher avec un couteau.

Incorporer les juliennes de poivron, les rondelles de concombre, le blanc des oignons printaniers et le persil dans les pommes de terre et éventuellement assaisonner encore une fois. Parsemer la salade avec les rondelles vertes des oignons printaniers et servir.

Salade rapide de mortadelle

Ingrédients pour 4 personnes :
1 saucisse mortadelle
500 g de gouda
1 verre de cornichons
(poids net égoutté : environ 350 g)
1 oignon rouge
150 g de yaourt nature
3 cuillères à café de moutarde
sel
poivre fraîchement moulu

Préparation :
Enlever la peau de la saucisse et couper la saucisse en morceaux d'environ 3 cm. Enlever la croûte du gouda et couper les deux ingrédients avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a) en fines juliennes. Egoutter les cornichons avec le petit égouttoir, conserver le jus et le réserver. Eplucher l'oignon, le couper en deux et puis avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a) aussi directement dans la saladier. Mélanger le yaourt, la moutarde et 8 cuillères à soupe de jus de cornichon et assaisonner avec du sel et du poivre. Verser la sauce sur la salade de saucisse, bien mélanger et laisser mariner un peu. Bien remuer encore une fois avant de servir et assaisonner.

Conseil :
Des tranches de pain blanc ou de ciabatta grillées avec de l'huile d'olive est un accompagnement idéal.

Salade aux œufs

Ingrédients pour 4 personnes :
4 œufs
½ poivron rouge
100 g de jambon blanc
4 cornichons de taille moyenne
8 olives noires sans noyau

Pour le dressing :
½ bouquet de ciboulette fraîche
½ boîte de cresson
150 g de crème fraîche
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe de vinaigre aux herbes
sel
poivre noir

Préparation :
Faire cuire les œufs 10–12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient durs. Entretemps couper la moitié du poivron et le jambon en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2), et les cornichons en tranches (grille de découpe 1b). Retirer les œufs de l'eau bouillante, les choquer à l'eau froide, les éplucher et les couper en morceaux dans le saladier avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Couper les olives avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a) en petits dés, également dans le même saladier. Mélanger le tout. Laver la ciboulette, sécher et couper en fines rondelles. Pour le dressing mélanger la crème fraîche avec la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Incorporer les rondelles de ciboulette. Mélanger le dressing avec les ingrédients de la salade et dresser la salade. Couper le cresson et garnir la salade.

Salade de poulet à l'avocat

Ingrédients pour 4 personnes :

800 ml de fond de volaille (verre)
1 feuille de laurier
3 graines de piment
3 clous de girofle
450 g de filet de poulet
1 échalote
1 piment vert (p. ex. jalapaleno)
½ poivron orange
1 citron non traité
2 cuillères à soupe de crème de salade
2 cuillères à soupe de crème fraîche
sel
poivre noir
3 mini laitues romaines
2 avocats
2 cuillères à soupe d'huile de colza
100 g de crème aigre

Préparation :

Porter à ébullition le fond de volaille avec la feuille de laurier, les graines de piment et les clous de girofle dans une casserole. Laver entretemps les filets de poulet, les sécher et mettre dans le fond. Faire mijoter la viande de poulet à feu doux pendant 15 minutes. Retirer les filets, laisser refroidir et les couper en cubes avec le Chef Saladier (grille de découpe 4). Eplucher l'échalote et la couper en deux. Laver, nettoyer et couper en deux le piment. Laver, nettoyer et couper en deux le poivron. Couper en dés l'échalote et le piment avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Couper également en dés le poivron (grille de découpe 2). Laver et sécher le citron, râper environ 1 cuillère à café d'écorce de citron avec la râpe double, presser 2 cuillères à soupe de jus de citron. Mélanger la crème de salade avec la crème fraîche, les dés d'échalote et l'écorce de citron. Assaisonner le dressing avec du sel et du poivre, puis mélanger avec les dés de piment, de poivron et de poulet. Nettoyer la laitue romaine et la couper avec le Chef Saladier (grille de découpe 4), puis la mettre dans le grand égouttoir, la laver et l'essorer avec le Chef Saladier. Repartir la salade sur les assiettes. Couper les avocats en deux, enlever les noyaux, éplucher et couper en cubes avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Ajouter la moitié des dés d'avocat à la salade de poulet et mélanger. Mettre le restant des dés d'avocat pour le dressing d'avocat avec le jus de citron, l'huile de colza et 2 cuillères à soupe de fond de volaille dans un haut récipient, mixer et incorporer à la fin la crème aigre. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Asperger le dressing sur la laitue romaine. Dresser la salade de poulet sur la salade et servir.

Salade de hareng

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de filets de hareng salé
100 g de pommes de terre cuites
1 pomme
50 g de betteraves rouges cuites
1 cornichon

Pour le dressing :
3 cuillères à soupe de compote de pomme
1 cuillère à café de moutarde
jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre aux herbes
1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
sucre
sel
poivre noir

De plus :
4 cuillères à soupe de ciboulette fraîche
du pain noir et du beurre pour servir

Préparation :

Dessaler les filets d'hareng environs 3 heures dans l'eau, puis les égoutter et sécher et couper en petits morceaux. Eplucher les pommes de terre et la pomme, couper la pomme en quatre, enlever les pépins et couper les pommes de terre et la pomme en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Laisser égoutter la betterave rouge et le cornichon, couper en petits dés (grille de découpe 1a) et ajouter aux autres ingrédients dans le saladier. Ajouter également les morceaux d'hareng et bien mélanger. Pour le dressing, mélanger la compote de pomme, la moutarde, le jus de citron, le vinaigre et l'huile de façon à obtenir une sauce homogène. Assaisonner avec le sucre, un peu de sel et de poivre et verser sur la salade. Bien mélanger le tout, fermer le saladier avec le couvercle fraîcheur et laisser mariner environ 30 minutes. Puis mélanger encore une fois et assaisonner. Laver et nettoyer la ciboulette et couper en fines rondelles. Parsemer la salade de hareng avec la ciboulette et servir avec le pain noir et du beurre.

Salade italienne de pain

Ingrédients pour 4 personnes :

2 échalotes
2 tomates
1 branche de céleri
½ concombre
6 tranches de ciabatta
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
basilic
persil

Pour le dressing :
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel
poivre

Préparation :

Eplucher les échalotes, les couper d'abord en deux et puis en petits cubes avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Laver les tomates, les couper en deux et retirer la base des queues. Eplucher le céleri et le couper en rondelles d'un doigt d'épaisseur. Laver et sécher le concombre, le couper en morceaux d'environ 10 cm et dans le sens de la longueur. Couper en dés les tomates, le céleri et le concombre avec le Chef Saladier (grille de découpe 2) et ajouter aux échalotes. Couper le pain en petits morceaux. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les morceaux de pain jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Puis mettre les morceaux de pain sur un papier de cuisine et laisser sécher et refroidir.
Laver les herbes, les mettre dans le petit égouttoir et essorer avec le Chef Saladier. Puis hacher finement.
Préparer le dressing dans un bol séparé avec le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive et les herbes, assaisonner avec du sel et du poivre et mélanger avec les légumes. Fermer le Chef saladier avec le couvercle de fraîcheur et laisser mariner environ 60 minutes au réfrigérateur. A la fin assaisonner encore une fois la salade, mélanger avec les croûtons de ciabatta et servir immédiatement.

Pavé de bœuf avec courgettes

Ingrédients pour 4 personnes :

½ bouquet de persil plat
2 petits oignons
2 gousses d'ail
800 g de petites courgettes
4 pavés de bœuf à 250 g
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml de fond de légumes chaud (verre)
1 cuillère à café de paprika doux en poudre
poivre noir
30 g de beurre clarifié
sel
sel aux herbes
jus d'un ½ citron

Préparation :

Laver le persil, mettre dans le petit égouttoir et essorer avec le Chef Saladier, puis hacher. Eplucher l'oignon et l'ail, couper en deux et puis en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Laver et éplucher les courgettes et couper grossièrement en juliennes avec Chef Saladier (grille de découpe 2). Laver les steak et les sécher avec du papier de cuisine. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, ajouter les dés d'oignon et d'ail et faire revenir sans qu'ils prennent des couleurs. Ajouter les juliennes de courgette, fermer avec le couvercle et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter le fond chaud, assaisonner les légumes avec la poudre de paprika et le poivre, couvrir avec le couvercle et laisser cuire à point pendant 8–10 minutes.

Entretemps faire chauffer le beurre clarifié dans une poêle en fonte. Mettre les steaks dans la poêle et rôtir de chaque côté pendant 3–5 minutes, suivant le degré de cuisson désiré, saignant, médium ou bien cuit. Assaisonner après la cuisson avec du sel et du poivre. Faire mijoter environ 2 minutes avant la fin de la cuisson les légumes sans couvercle, jusqu'à ce que le fond soit presque évaporé. Assaisonner les légumes avec le sel aux herbes et le jus de citron et incorporer le persil. Servir les légumes avec les steaks.

Conseil :

Il est important de bien saisir les steaks à feu vif pour avoir un bon arome de viande grillée et une croute. Après la cuisson, les morceaux épais peuvent être enveloppés dans un film alu et cuits au four à 150°C pendant 10 minutes. De cette façon les steaks restent bien juteux.

Goulache « tzigane »

Ingrédients pour 4 personnes :

3 cuillères à soupe d'huile d'olive
700 g de goulache de bœuf
sel
poivre fraîchement moulu
4–5 oignons
1 cuillère à café de paprika en poudre
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 poivron jaune
65 ml de vin rouge
2 piments
1–2 cuillères à soupe de maïzena
persil plat frais haché

Préparation :

Verser l'huile d'olive dans une poêle et faire chauffer à feu moyen. Ajouter la viande de goulache et assaisonner avec du sel ou du poivre selon votre goût. Eplucher et couper en deux les oignons, couper en juliennes avec le Chef Saladier (grille de découpe 3), ajouter à la viande de bœuf et faire blondir. Ajoutez en remuant le paprika en poudre. Ajouter 425 ml d'eau, remuer et couvrir la poêle. Faire mijoter à feu doux pendant 60 minutes en remuant de temps en temps. Si nécessaire, ajouter encore un peu d'eau.

Couper en deux les poivrons, enlever les queues et les graines et les laver. Couper les poivrons en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 4) et mettre dans la poêle. Ajouter 65 ml d'eau et le vin rouge. Couper les piments en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et les laver. Couper avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a) et ajouter au goulache dans la poêle. Couvrir la poêle et laisser mijoter le goulache encore une fois 60 minutes. Si nécessaire, ajouter encore un peu d'eau. Après la cuisson diluer la maïzena avec un peu d'eau sans faire de grumeaux, l'incorporer avec un fouet dans la sauce et porter le goulache à ébullition. Assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika en poudre, dresser sur les assiettes, parsemer avec le persil et servir.

Conseil :

Pour une autre variante ajouter 200 g de choucroute ensemble avec les dés de poivron. Ajouter dans ce cas aussi plus de liquide.

Poulet à la poêle avec légumes rôtis

Ingrédients pour 2 personnes :

500 g de filet de poulet
jus de citron
sel
poivre fraîchement moulu
paprika en poudre
2 gousses d'ail
2 oignons
1 poivron rouge
1 poivron jaune
½ concombre
2 carottes
huile d'olive
2 cuillerées à soupe de basilic haché

Préparation :

Couper le filet de poulet en petits morceaux et mettre dans un plat. Asperger avec du jus de citron et assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika en poudre. Bien mélanger le tout et laisser mariner environ 15 minutes.
Eplucher l'ail, enlever son germe et couper en deux. Couper en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Eplucher les oignons et les couper en deux. Couper les poivrons, enlever les queues et les graines, laver et couper en quatre. Laver le concombre et couper en bouts d'environ 2 cm. Eplucher les carottes et couper les grosses carottes en deux dans le sens de la longueur. Couper en dés réguliers les oignons, les poivrons, le concombre et les carottes avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les morceaux de poulet. Puis ajouter l'ail, remuer et laisser mijoter environ 4 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Retirer la viande de la poêle et maintenir au chaud. Mettre les oignons, les poivrons et les carottes dans la poêle, assaisonner avec du sel, du poivre et de paprika en poudre et laisser cuire environ 10 minutes en remuant.
Puis ajouter les morceaux de poulet aux légumes dans la poêle, bien mélanger et faire cuire encore environ 3 minutes. Assaisonner le plat à la fin et avant de servir, parsemer avec du basilic.

Conseil :

Du riz ou de la baguette sont un accompagnement idéal !

Truites aux légumes à la cocotte en terre « Römertopf »

Ingrédients pour 2 personnes :

2 truites vidées et écaillées
jus d'un ½ citron
sel
poivre blanc fraîchement moulu
200 g de carottes
250 g de poireaux
250 g de pommes de terre
1 feuille de laurier
50 ml de vin blanc
1 cuillère à soupe d'amandes effilées

Préparation :

Faire tremper la cocotte Römertopf. Passer les truites sous l'eau courante et les essuyer avec un papier absorbant. Arroser les poissons à l'extérieur et à l'intérieur avec le jus de citron, saler et poivrer. Eplucher les carottes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Nettoyer les poireaux, couper en deux dans le sens de la longueur et laver soigneusement. Couper d'abord les carottes et les poireaux en pièces de 10 cm de longueur et ensuite en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Laver et éplucher les pommes de terre. Enlever les yeux et les tâches marrons, couper en tranches d'un doigt d'épaisseur et couper en dés (grille de découpe 4). Mettre les légumes dans la cocotte Römertopf, saler légèrement et mettre la feuille de laurier dessus. Poser les truites sur les légumes. Verser le vin sur les truites. Parsemer avec les amandes effilées. Fermer la cocotte Römertopf avec le couvercle et la placer au four froid. Faire cuire environ 50 minutes à 180 degrés. Puis assaisonner les légumes, dresser les truites sur les légumes et servir.

Conseil :

Pour une variante plus piquante, fourrer chaque truite avec 1–2 cuillères de zeste de citron, mélangé avec des juliennes de piment, d'ail et du poivre grossièrement moulu.

Crevettes au curry « Mandala »

Ingrédients pour 2 personnes :

2 échalotes
2 gousses d'ail
20 de gingembre mariné
½ concombre
2 tranches d'ananas fraîche
1 cuillère à soupe de beurre
1 cuillère à soupe de poudre de curry
125 ml de bouillon de viande
3 cuillères à soupe de lait de coco (en boîte)
400 g de queues de crevettes
poivre de Cayenne
1 cuillerée à soupe de sauce de soja

Préparation :

Eplucher les échalotes et l'ail, enlever les germes et couper en deux. Couper en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Retirer le gingembre de son jus, laisser égoutter et couper également en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Laver et sécher le concombre, le couper en morceaux de 10 cm et dans le sens de la longueur. Couper le concombre et l'ananas avec le Chef Saladier (grille de découpe 3).
Faire fondre le beurre dans une sauteuse. Faire blondir les échalotes et l'ail. Incorporer la poudre de curry et saisir brièvement. Ajouter le gingembre. Verser le bouillon de viande et le lait de coco et porter à ébullition. Ajouter les dés de concombre, d'ananas et les queues de crevettes dans la sauce et faire mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Assaisonner la sauce avec le poivre de Cayenne et la sauce soja et servir les crevettes au curry.

Conseil :

Le plat est rendu plus exotique en ajoutant quelques raisins et un peu de cardamone moulu.

Gratin de pommes de terre au jambon

Ingrédients pour 4 personnes :
500 g de pommes de terre
sel
100 g de crème fraîche
poivre
200 ml de lait
4 fines tranches de jambon fumée
1 cuillère à soupe de persil frais

Préparation :
Eplucher les pommes de terre, les couper en rondelles avec le Chef Saladier (grille de découpe 3) et les faire cuire dans de l'eau salée pendant 15 minutes. Egoutter les pommes de terre cuites dans le grand égouttoir. Assaisonner la crème fraîche avec du sel et du poivre. Pour le gratin déposer en couches régulières les pommes de terre et la crème fraîche dans un plat à gratin. Arroser avec le lait et faire cuire le gratin 35 minutes dans le four préchauffé à 150 degrés. Couper entretemps le jambon en juliennes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, mettre les juliennes de jambon sur le gratin. Servir le gratin très chaud, saupoudré avec le persil.

Gratin de potiron et de courgettes

Ingrédients pour 4 personnes :
2 potirons jaunes de taille moyenne
2 grandes courgettes
1 oignon
3 tomates Roma
sel
poivre fraîchement moulu
200 g de fromage Romano
50 g de beurre en flocons

De plus :
Graisse pour le plat

Préparation :
Eplucher les potirons, les couper en quatre et enlever les graines. Couper les quarts encore une fois en deux. Laver et sécher les courgettes, les couper en morceaux d'environ 10 cm et dans le sens de la longueur. Eplucher les oignons et les couper en deux. Verser de l'eau bouillante sur les tomates, les laisser tremper 1–2 minutes et égoutter. Enlever la peau et couper les tomates en deux, enlever la base des tiges. Couper les potirons, les courgettes et les tomates en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Assaisonner les légumes individuellement avec du sel et du poivre. Graisser légèrement un moule rectangulaire et mettre en couches les potirons, les courgettes, les oignons et les tomates. Râper grossièrement le fromage avec la râpe double. Répartir sur chaque couche un peu de fromage râpé et quelques flocon de beurre. Mettre le gratin dans le four préchauffé à 190 degrés et laisser cuire environ 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits, et que le fromage soit bien fondu et forme des bulles. Servir très chaud ou tiède.

Gratin de légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de brocoli
200 g de carottes
200 g de chou-rave
200 g de poireaux
30 g de beurre clarifié
200 g d'emmental
200 g de crème liquide
20 g de farine
1 cuillère à café de fond de légume (en poudre)
sel
poivre blanc
noix de muscade frais râpé
20 g de beurre
½ bouquet de persil plat

De plus :
Beurre pour beurrer le plat

Préparation :

Laver le brocoli, séparer les bouquets des tiges. Eplucher les tiges de brocoli. Nettoyer et éplucher les carottes et le chou-rave, réserver quelques feuilles vertes du chou-rave. Couper le chou-rave en morceau d'un doigt d'épaisseur. Nettoyer et laver le poireau et le couper en morceaux de 10 cm de longueur. Couper en rondelles ou en julienne les tiges de brocoli, les carottes, les morceaux de chou-rave et les poireaux avec le Chef Saladier (grille de découpe 3).

Faire chauffer le beurre clarifié dans une casserole. Ajouter les légumes et faire mijoter à feu doux pendant 5–10 minutes, remuer de temps en temps. Mettre les légumes dans le plat à gratin beurré.

Râper finement le fromage avec la râpe double et mélanger avec la crème, la farine et le bouillon de légumes. Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Verser le mélange de crème et de fromage sur les légumes. Répartir dessus les flocons de beurre. Faire gratiner les légumes au four préchauffé sur la glissière du milieu à 200 degrés pendant 15–20 minutes jusqu'à ce que le gratin soit bien doré. Nettoyer le persil, enlever les tiges et le laver ensemble avec les feuilles vertes du chou-rave dans le petit égouttoir sous l'eau courante et essorer avec le Chef Saladier. Puis hacher et parsemer le gratin avant de servir avec les herbes.

Tarte à l'oignon

Ingrédients pour 4 personnes :

15 g de levure de boulanger
250 g de farine
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel
800 g d'oignons
30 g de beurre
4 feuilles de laurier frais
2 pommes rouges de taille moyenne
poivre grossièrement moulu
2 cuillères à soupe de jus de citron
100 g de crème fraîche
2 œufs
30 g de noix
2 branches de romarin

De plus :
Graisse pour le plat

Préparation :

Pour la pate délayer la levure dans l'eau tiède, pétrir avec la farine, 2 cuillères d'huile d'olive et le sel. Laisser lever 30 minutes au chaud. Eplucher les oignons, les couper en deux et les couper en cubes avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Faire chauffer le restant d'huile d'olive et le beurre dans une poêle et étuver les cubes d'oignons avec la feuille de laurier pendant 20 minutes. Saler, et laisser égoutter, conserver le fond. Couper les pommes non épluchées en deux, les épépiner et couper en demi rondelles avec la Chef Saladier (grille de découpe 1b). Puis les tourner dans le fond d'oignons et assaisonner avec du poivre et le jus de citron.
Préchauffer le four à 225 degrés. Pétrir la pâte encore une fois brièvement, étaler la pâte pour obtenir une forme ronde d'environ 28 cm de diamètre et la poser dans un plat rond ou un moule à tartre (d'un diamètre d'environ 22 cm). Garnir la pâte avec les oignons et les pommes, et replier les bords de la pâte. Mélanger le fond d'oignons avec la crème fraîche et les œufs, assaisonner avec du sel et du poivre et verser sur la tarte à l'oignon. Hacher les noix grossièrement. Laver et bien sécher le romarin, enlever les feuilles, les hacher finement avec un couteau et parsemer la tarte. Faire cuire au four préchauffé sur la deuxième glissière en bas du four pendant 20 minutes, puis encore 5 minutes sur le fond du four. Servir très chaud.

Légumes gratinés avec farfalle sauce balsamique

Ingrédients pour 4 personnes :

1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 courgette
2 grandes carottes
2 oignons
2 gousses d'ail
100 g d'haricots verts
4 cuillères à café d'huile d'olive
sel
poivre fraîchement moulu
400 g de farfalle
½ bouquet de basilic frais
50 g de parmesan

Pour le dressing :
5 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel
poivre fraîchement moulu

De plus :
graisse pour le plat

Préparation :

Couper les poivrons en deux, enlever les queues et les graines, laver et couper en quatre. Laver la courgette, éplucher les carottes, couper le tout en morceaux d'environ 10 cm et dans le sens de la longueur. Eplucher les oignons et les couper en deux. Couper en petits morceaux les poivrons, les courgettes, les carottes et les oignons avec le Chef Saladier (grille de découpe 4). Eplucher l'ail, enlever son germe et couper en deux. Couper en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Laver, nettoyer et couper en deux les haricots. Mettre les légumes dans un plat à gratin beurré. Asperger avec l'huile d'olive, assaisonner avec du sel et du poivre et bien mélanger. Cuire à 180 degrés, jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Entretemps faire cuire les pâtes al dente comme indiqué sur le paquet dans de l'eau salée bouillante, égoutter dans le grand égouttoir et tenir au chaud.
Pour le dressing mélanger le vinaigre balsamique avec l'huile d'olive et assaisonner avec du sel et du poivre. Laver le basilic, mettre dans le petit égouttoir et essorer avec le Chef Saladier. Puis couper avec un couteau en fine juliennes. Sortir les légumes du four et incorporer les pâtes. Arroser avec le dressing et le basilic, mélanger le tout avec précaution, assaisonner et dresser par portion. Râper grossièrement le parmesan avec la râpe double sur chaque portion. Servir immédiatement.

Conseil :

Pour une autre variante gratiner les légumes au four avec du gouda râpé au lieu du parmesan. Mettre sous le grille jusqu'à ce que les légumes soient bien dorés.

Penne alla pizzaïola

Ingrédients pour 4 personnes :

1 oignon
2 gousses d'ail
1 kg de tomates
6 filets d'anchois dans de l'huile
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel
poivre fraîchement moulu
100 g d'olives noires sans noyau
2 cuillères à soupe de câpres
350 g de penne
1 bouquet de persil plat
75 g de parmesan

Préparation :

Eplucher les oignons et les couper en deux. Eplucher l'ail, enlever son germe et couper en deux. Couper les oignons et l'ail en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Verser de l'eau bouillante sur les tomates, les laisser tremper 1–2 minutes et égoutter. Enlever la peau, couper les tomates en deux, enlever les tiges et couper en cubes avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Couper les filets d'anchois en morceaux d'environ 3 cm.

Faire chauffer dans une poêle l'huile d'olive, blondir les dés d'oignons et d'ail. Ajouter les cubes de tomates avec leur jus conservé. Incorporer les filets d'anchois en remuant, assaisonner la sauce avec du sel et du poivre et faire mijoter à feu moyen environ 30 minutes pour la faire épaissir. Entretemps couper les olives avec le Chef Saladier en rondelles (grille de découpe 1b) et les ajouter, ensemble avec les câpres, à la sauce. Assaisonner la sauce et tenir au chaud à feu doux.

Cuire entretemps les pâtes dans de l'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes, verser dans le grand égouttoir et laisser égoutter quelques instants. Laver le persil, mettre dans le petit égouttoir et essorer avec le Chef Saladier, puis hacher finement avec un couteau. Râper grossièrement le fromage avec la râpe double. Dresser les pâtes dans un plat préchauffé, mélanger avec le persil et le fromage et arroser finalement avec la sauce. Servir immédiatement.

Conseil :

Ce plat est aussi délicieux, lorsque l'on incorpore 200 g de morceaux de thon rôti.

Risotto aux champignons et tomates

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de cèpes
200 g de champignons
2 tomates
4 échalotes
50 g de beurre
300 g de riz arborio
500 ml de bouillon de légume
20 ml de vin blanc sec
sel
poivre blanc
80 g de parmesan
huile d'olive
1 bouquet de persil

Préparation :

Nettoyer les cèpes et les champignons, les frotter avec un torchon humide et les couper avec le Chef Saladier en fines tranches (grille de découpe 1b). Laver et couper les tomates en deux, enlever les tiges, les couper en cubes (grille de découpe 2). Eplucher les échalotes, les couper d'abord en deux et puis en fins cubes avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Faire blondir la moitié des cubes d'échalote dans du beurre dans une casserole assez grande. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce que les grains de riz se nacrent. Ajouter peu à peu le bouillon de légume et laisser réduire à feu moyen et en remuant environ 15–18 minutes. Dès que la plupart du liquide a été absorbé, ajouter lentement le vin blanc. Continuer à remuer jusqu'à ce que tout le vin soit absorbé et que le risotto ait la consistance d'une bouillie. Si nécessaire, ajouter encore plus de vin ou d'eau. Assaisonner avec du sel et du poivre, incorporer avec précaution du parmesan râpé finement avec la râpe double.
Entretemps faire revenir les tranches de champignons avec le reste des échalotes dans de l'huile d'olive et assaisonner avec du sel et du poivre. Nettoyer le persil, enlever les tiges et laver dans le petit égouttoir sous l'eau courante et essorer dans le Chef Saladier. Puis hacher avec un couteau. Incorporer les tranches de champignons et le persil dans le risotto. Servir immédiatement dans un plat préchauffé.

Conseil :

Si vous n'avez pas de cèpes frais, vous pouvez prendre aussi des girolles, des pleurotes ou des cèpes séchés. Ces derniers doivent être trempés avant la cuisson pendant env. 15 minutes.

Jambalaya Louisiane de Beau

Ingrédients pour 4 personnes :

1 poivron rouge
1 poivron vert
1 gousse d'ail
2 oignons
500 g de chorizo (ou d'andouille)
4 tranches de bacon
500 g de crevettes fraîches
250 g de riz naturel
2 cubes de bouillon de volaille
240 ml de bouillon de volaille
240 ml de sauce tomate
sel et poivre
1 citron

Préparation :

Couper le poivron rouge et jaune en deux, enlever les tiges et les graines, laver et couper en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Eplucher l'ail et les oignons, couper en deux et également couper en dés (grille de découpe 1a). Couper le chorizo en tranches.

Faire revenir les tranches de bacon dans une grande casserole ou sauteuse jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant et doré, puis le retirer, le faire égoutter sur du papier de cuisine et le couper grossièrement. Saisir les crevettes et les tranches de chorizo avec environ 60 ml d'eau à feux vif dans la graisse de cuisson pendant 5 minutes.

Ajouter les dés de poivron, d'oignon et d'ail, le riz, les cubes de bouillon de volaille, le bouillon de volaille et la sauce tomate. Bien mélanger le tout et assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter après 2 minutes 60 ml d'eau, baisser le four sur du feu doux et laisser mijoter le tout encore 20 minutes en remuant continuellement.

Couper le citron en deux et le presser. Peu avant la fin de cuisson ajouter le jus de citron au Jambalaya. Bien mélanger, assaisonner et enlever du feu.

Conseil :

Si vous préférez un goût plus épicé, vous pouvez ajouter un piment.

Poêlée de légumes avec du riz

Ingrédients pour 2 personnes :

1 tasse de riz naturel
1 oignon
2 carottes
1 poivron rouge
6 champignons frais
2 cuillères à soupe de beurre
100 g de petits pois surgelés
½ cuillère à café de bouillon en poudre
1 cuillère à café de poudre de curry
5 cuillerées à soupe de crème liquide
sel
oivre fraîchement moulu

Préparation :

Faire tremper le riz dans 350 ml d'eau. Eplucher les oignons et les couper en deux. Eplucher les carottes et les couper en morceaux de 3 cm de longueur. Couper les oignons et les carottes en juliennes avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Couper en deux les poivrons, enlever les queues et les graines et les laver. Nettoyer les champignons et les couper ensemble avec le poivron en tranches avec le Chef Saladier (grille de découpe 3). Faire chauffer du beurre dans une poêle, et saisir les oignons, les juliennes de carotte et les tranches de paprika. Ajouter les tranches de champignons et les petits pois Egoutter le riz.

Lorsque les légumes sont presqu'à point, ajouter le riz et le bouillon en poudre et mijoter en remuant continuellement, jusqu'à ce que tout le jus de légume soit évaporé. Puis ajouter la poudre de curry et la crème et remuer. Assaisonner la poêlée à la fin avec du sel, du poivre et de la poudre de curry et servir.

Conseil :

Une salade bien fraîche est idéale pour accompagner les légumes.

Quinoa méditerranéen

Ingrédients pour 4 personnes :

½ poivron rouge
1/8 de concombre (env. 5 cm)
1 oignon rouge
10–15 olives noires sans noyau
½ bouquet de persil
1 gousse d'ail
60 ml de vinaigre de vin rouge
1 pincée de sel
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café d'huile d'olive
½ fromage de feta
1 poignée de noix
500 g de quinoa cuit (ou de couscous)

Préparation :

Laver et nettoyer le poivron. Eplucher et laver le concombre et le couper en deux dans le sens de la longueur. Couper le poivron et le concombre en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Eplucher les oignons et les couper en deux. Couper les moitiés d'oignon et les olives avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a) en fins cubes sur les dés de paprika et de concombre. Nettoyer le persil, enlever les tiges et laver dans le petit égouttoir sous l'eau courante et essorer avec le Chef Saladier. Puis hacher finement avec le couteau, ajouter dans le saladier aux autres légumes et bien mélanger le tout.
Eplucher l'ail, enlever son germe et couper en deux. Couper en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a).
Mélanger le vinaigre de vin rouge, le sel, le poivre et les dés d'ail avec un mixeur. Puis incorporer l'huile d'olive.
Arroser le dressing sur les légumes et bien mélanger. Couper le feta avec le Chef Saladier (grille de découpe 2) en dés directement sur les légumes. Hacher les noix et ajouter avec le quinoa cuit à la salade. Mélanger avec précaution.

Légumes variés au wok

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de poivron
1 petite courgette
1 carotte
100 g de brocoli
100 g de pois gourmand
100 g de champignons frais
4 oignons printaniers
100 g de pousses de soja fraîches
4 gousses d'ail
6 cuillères à soupe d'huile
2 cuillères à soupe de sauce nuoc-mam
2 cuillerées à soupe de sauce de soja claire
2 cuillères de soupe de sauce d'huitres
poivre fraîchement moulu

Préparation :

Couper les poivrons en deux, enlever les queues et les graines, laver et couper en quatre. Nettoyer et laver les courgettes, couper en bouts d'environ 10 cm. Couper les poivrons et les courgettes avec le Chef Saladier (grille de découpe 3) en cubes. Eplucher les carottes, les couper en morceaux de 3 cm de longueur et puis en juliennes avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Nettoyer et laver le brocoli, séparer les bouquets. Nettoyer et couper en deux les pois gourmands. Couper en tranches les champignons et les oignons printaniers avec le Chef Saladier (grille de découpe 1b). Trier les pousses de soja, les mettre dans le petit égouttoir, laver sous l'eau courante et essorer avec le Chef Saladier. Eplucher l'ail, enlever son germe et couper en deux. Couper en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a).
Faire chauffer l'huile dans le wok et saisir les dés d'ail. Ajouter les juliennes de poivrons, de courgettes, de carottes, les bouquets de brocoli, les pois gourmands et les tranches de champignons et saisir à feu vif en remuant pendant 2 minutes. Ajouter la sauce nuoc-mam et la sauce d'huitres et bien mélanger le tout. Incorporer les oignons printaniers et les pousses de soja et assaisonner les légumes avec du poivre. Servir immédiatement.

Conseil :

Des pousses de radis frais sont délicieuses et très décoratives. Elles ont une jolie couleur rose vive et apportent de plus aussi un goût pimenté.

Omelettes fourrées au fromage de chèvre

Ingrédients pour 4 personnes :

½–1 piment vert
(selon le gout)
2 gousses d'ail
100 – 175 g de fromage de chèvre
8 œufs
2–3 cuillères à soupe de lait
sel
poivre blanc fraîchement moulu
huile d'olive
4 cuillères à soupe d'aneth frais haché
4 cuillères à soupe de coriandre haché
4 cuillerées à soupe de crème fraîche

Préparation :

Couper en deux dans le sens de la longueur le piment, enlever les graines et le laver. Eplucher l'ail, enlever son germe dur et couper en deux sur la longueur. Couper les deux en petits dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Couper en dés le fromage de chèvre avec le Chef Saladier (grille de découpe 2). Mélanger les œufs avec le lait, du sel et du poivre. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et cuire un quart de la masse d'œuf très peu de temps. Soulever les bords afin que l'œuf restant liquide puisse cuire aussi. Si l'œuf est presque complètement cuit, parsemer avec ¼ de piment, d'ail, du fromage de chèvre, de l'aneth frais et de la coriandre et fermer l'omelette. Faire encore trois omelettes de la même façon, garnir selon le goût avec 1 cuillère de crème fraîche et servir.

Baguette à l'ail et la tomate

Ingrédients pour 4 personnes :

3 – 4 tomates
1 petite échalote
quelques feuilles de basilic frais
huile d'olive
sel
poivre fraîchement moulu
1 gousse d'ail
8 tranches de baguette coupées en diagonale

Préparation :

Laver, sécher, couper en moitié et enlever les tiges des tomates. Eplucher l'échalote et la couper en deux. Couper les tomates et l'échalote en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a). Hacher les feuilles de basilic et ajouter avec l'huile d'olive, le sel et le poivre aux tomates et l'échalote. Bien mélanger. Fermer le Chef Saladier avec le couvercle fraîcheur, mettre au réfrigérateur et laisser mariner au minimum 60 minutes. Puis assaisonner avec du sel et du poivre. Eplucher l'ail et enlever le germe. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et rôtir les tranches de baguettes des deux côtés pour qu'elles soient bien croustillantes. Puis sortir le pain de la poêle et le frotter d'un côté avec la gousse d'ail. Tartiner les tranches encore chaudes avec le mélange de tomates basilic, et servir immédiatement.

Salade de fruits frais

Ingrédients pour 4 personnes :

2 mandarines
4 figues fraîches
150 g de raisins rouges sans pépins
1 pomme
1 poire
2 bananes
2 cuillères à soupe de vin blanc
4 cuillères à soupe de jus de limette
2 cuillères à soupe de sucre en poudre

Préparation :

Eplucher et fileter les mandarines. Laver et sécher les figues, enlever les queues et couper en huit. Laver les raisins, essorer dans le petit égouttoir du Chef Saladier, puis enlever les raisins de la grappe et les couper en deux. Mettre le tout dans saladier plat du Chef Saladier. Laver, couper en quatre et épépiner la pomme et la poire. Eplucher les bananes et les couper avec les quarts de pommes et de poires en demie tranches avec la grille de découpe 1b, ajouter aux autres ingrédients. Pour le dressing, mélanger le vin blanc avec le jus de limette et le sucre en poudre, jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Verser le dressing sur la salade de fruits et incorporer avec précaution. Couvrir la salade avec le couvercle de fraîcheur et réserver pendant 15 minutes.

Glace au fruits flambés

Ingrédients pour 4 personnes :

½ ananas
3 bananes
2 oranges
50 g de beurre
50 g de sucre de canne
4 cl de rhum
4 boules de glace à la vanille ou à l'orange

Préparation :

Eplucher les ananas, les couper en 4, retirer le bois central et couper ensuite avec le Chef Saladier en cubes (grille de découpe 2). Eplucher les bananes et couper en rondelles avec le Chef Saladier (grille de découpe 3). Eplucher les oranges, les fileter et éventuellement enlever les graines. Faire fondre le beurre dans une poêle. Puis ajouter en remuant lentement le sucre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Mettre les fruits dans la poêle et tourner jusqu'à ce qu'ils soient complètement couverts du mélange de sucre. Enlever la poêle de la cuisinière, ajouter le rhum aux fruits et allumer. Lorsque la flamme s'est éteinte, mettre les fruits dans des coupes à dessert. Poser une boule de glace au milieu et servir immédiatement.

Salade de fruits « Caraïbes »

Ingrédients pour 4 personnes :
1 melon
1 mangue
1 ananas
4 kiwis
4 bananes
2 oranges
1 citron
1 pot de yaourt nature
1 boîte de lait de coco, sucre selon le goût
zestes d'orange fraîche

Préparation :
Couper le melon en quatre, retirer les pépins et enlever la peau. Eplucher la mangue, la couper en deux et enlever le noyau. Eplucher l'ananas, couper en quatre et retirer le bois central. Couper les deux en dés avec le Chef Saladier (grille de découpe 4). Eplucher et couper en deux les kiwis, enlever le bout dur. Eplucher les bananes et les couper en rondelles avec les kiwis (grille de découpe 3). Presser les oranges et le citron, mélanger avec le yaourt et le lait de coco. Assaisonner et éventuellement resucrer. Mélanger les fruits et dresser dans des petites coupes. Arroser avec le dressing, garnir avec les zestes d'oranges et servir.

Croquants de pommes de maman

Ingrédients pour 4 personnes :
3 grandes pommes
25 ml de jus d'orange
50 g de sucre
½ cuillerée à café de poudre de cannelle
50 g de farine
1 pincée de sel
2 cuillères à soupe de beurre molle

De plus :
Graisse pour le plat

Préparation :
Graissez légèrement un moule à tarte rectangulaire (environ 25 x 30 cm). Eplucher, couper en deux et épépiner les pommes, couper en bâtonnets avec le Chef Saladier (grille de découpe 2) et poser de façon régulière dans le moule. Arroser avec le jus d'orange. Mélangez dans un plat 25 g de sucre avec la cannelle et saupoudrez sur les pommes. Mélanger dans le même plat la farine, le restant de sucre et le sel. Incorporer le beurre en pétrissant jusqu'à ce qu'une masse brisée se forme. Parsemer les miettes de pâte sur le mélange de pommes. Cuire les croquants à 175 degrés au four préchauffé pendant 40–45 minutes, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée et que les pommes soient molles.

Strudel aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de farine fine
1 cuillère à café d'huile neutre
1 pincée de sel
1 kg de pommes acidulées
50 g de sucre
1 pincée de poudre de cannelle
100 g d'amendes effilées
50 g de beurre
100 g de raisins secs

De plus :
huile pour beurrer
farine pour la surface de travail
1 torchon
sucre en poudre pour saupoudrer

Préparation :

Mélanger la farine, l'huile et le sel avec assez d'eau tiède de façon à obtenir une masse molle, la pétrir jusqu'à ce qu'elle se décolle de la main. Former une miche avec la pâte, enduire avec un peu d'huile et laisser reposer, couverte avec un plat chaud, au minimum 30 minutes. Eplucher, couper en quatre et épépiner les pommes, enlever les tiges et les fleurs. Couper en fines juliennes avec le Chef Saladier (grille de découpe 1a) et mélanger avec le sucre, la cannelle et les amendes.
Rouler la pâte et la poser sur un torchon saupoudré de farine. Puis la tirer de façon régulière dans toutes les directions, jusqu'à ce qu'elle soit très fine. Poser les flocons de beurre sur la pâte. Repartir la masse de pommes sur la pâte (en laissant 1/3 de libre sur un côté) et parsemer avec les raisons secs. Rouler le strudel à l'aide du torchon, de façon à ce que le dernier tiers soit roulé à la fin. Poser sur une plaque a gâteaux et cuire dans le four préchauffé à 210 degrés pendant environ 30 minutes. Saupoudrer le strudel chaud avec le sucre en poudre et servir immédiatement.

Conseil :

Comme variante répartir selon le goût 50–100 g de pâte d'amende en petits flocons ensemble avec le beurre sur la pâte.

Gâteau à la salade de fruits

Ingrédients pour 12 parts :

200 g de farine
1 cuillerée à café de levure en poudre
65 g de sucre
1 paquet de sucre vanille
30 ml de lait
50 g de beurre
250 g de fraises fraîches
150 g de raisins rouges
1 nectarine
1 petite pomme
1 kiwi
1 banane
jus d'un ½ citron

Pour la couverture et la crème :
1 paquet de couverture à gâteau blanche
3 cuillères à soupe de sucre
200 g de crème liquide
1 paquet de fix chantilly

De plus : papier de cuisson

Préparation :

Tamiser la farine et la levure en poudre sur la surface de travail, faire un creux au milieu. Y mettre le sucre, le sucre de vanille et le lait. Travailler avec la moitié de la farine pour former une bouillie. Ajouter le beurre en flocons et pétrir à partir du milieu pour former une pâte lisse. Mettre du papier de cuisson dans un plat à tarte et rouler 2/3 de la pâte sur le fond. Former un rouleau avec le restant de la pâte et le mettre au bord dans le plat, le tirer env. 2 cm vers le haut et appuyer en peu vers le bord. Piquer la pâte avec un fourchette. Cuire dans le four préchauffé à 180 degrés pendant environ 25 minutes. Puis laisser refroidir.

Laver les fruits dans l'égouttoir sous l'eau courante et laisser égoutter. Nettoyer les fraises. Enlever les raisins des grappes. Couper en deux les nectarines et enlever le noyau. Eplucher, couper en quatre et épépiner les pommes. Couper les fraises, les raisins, la nectarine et la pomme avec le Chef Saladier (grille de découpe 2) en cubes. Eplucher le kiwi, le couper en quatre et retirer le bout dur. Eplucher la banane et la couper en rondelles avec le kiwi (grille de découpe 1b). Mélanger les fruits avec le jus de citron.

Mélanger la couverture avec 2 cuillères à soupe de sucre et 250 ml d'eau. Porter à ébullition le liquide et laisser bouillir 1/2 minute. Laisser refroidir la couverture pendant 3 minutes, puis mélanger avec la salade de fruits. Répartir la salade de fruits sur le gâteau et laisser durcir. Battre la crème avec le sucre restant et le fix chantilly. Décorer le gâteau avec la crème chantilly à l'aide d'une poche à pâtisserie.